

## PIZZA FINA



Esta fantástica “receta rapidita” usa ingredientes que seguramente ya tienes en tu casa. Es más rápida de salir a “Sub” a comprar una pizza, te ahorras una cantidad colosal de carbohidratos y cuesta menos de la mitad. Selecciona tu salsa y queso favoritos y puedes combinar los vegetales como prefieras. ¡El cielo es el límite!

 5 minutos 20 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 Torta de tortillas integrales de trigo (mercadona) [36 g]
- 3 o 4 cucharadas de salsa marinara o de pizza
- 3 o 4 lonchas de jamón de pavo cortado super finito
- 2 cucharadas de cebolla picadita
- 2 cucharadas de pimiento picadito
- 1/4 taza de espinaca fresca picadita
- 10 gramos de queso mozzarella rallado

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca una torta de maíz integral en el horno en la ayr fried
- 2º Añade la salsa de tomate
- 3º Añade el queso a lo último
- 4º Añade las espinacas, pimientos, cebolla y otros vegetalitos.
- 5º Añade el jamón de pavo y hornea a 190º hasta que el queso de derrita.
- 6º Espolvorear con las especias que mas te guste

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [147 g]	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	188 kcal	9 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	16 %
H. CARBONO	15 g	22 g	8 %
AZÚCARES	3 g	5 g	5 %
GRASA	5 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	20 %
SODIO	295 mg	432 mg	18 %